



2022.10

サロン通信

高齢社会をよくする下関女性の会

(ホーモイ)

代表 田中 隆子

TEL/FAX083-253-4892



10月というのに夏日が続き急に寒くなる予報。日本の誇る春夏秋冬が崩れているように思うと楽しみが少なくなるのが寂しい。これも気候変動によるものなのか？これまでの私たちの生活の有り様が今を招いていると聞く。遅きに失する前に行動しよう！未来の子どもたちの為に生活を見直そうではありませんか。



健康講話

生活習慣を改善し、乳がんを予防しましょう

山口県済生会下関総合病院 乳がん看護認定看護師 日高 由衣子



10月には**ピンクリボン月間**です。乳がんは女性が発症する癌の中で第1位を占め、患者は毎年増えています。生活習慣改善による乳がん予防の観点から見直すと、個人で実践できる因子はアルコール、肥満、身体活動です。アルコール摂取を控え、閉経後の肥満を避けるために体重を管理し、身体活動量を増やすことが重要です。月に1回の乳房自己検診をもしっかり行い、乳がん発症予防、早期発見に努めましょう！！

<日本人における生活習慣因子と乳がんの関連の評価 2022 乳がん診療ガイドライン>

	リスク因子	予防因子
確実	肥満（閉経後）	
ほぼ確実		
可能性あり	喫煙・受動喫煙・飲酒 肥満（閉経前：BMI30以上）	運動、授乳、大豆、イソフラボン
データ不十分	野菜、果物、肉、魚、牛乳・乳製品、緑茶、葉酸、ビタミン、カロテノイド、脂質	



筋カトレーニング

下関市立大学准教授 松崎 守利



腰痛予防のため股関節をほぐしていきましょう ②

今回は、太腿の付け根の動きをよくする体操です

※一つのポーズは20秒程度行いましょう

★先月号の補足★

先月号は、背中を丸めたり、反らせたりする体操でした。この体操をすると、背中動きとともに、骨盤の動きが良くなり、結果的に股関節の動きが良くなります。腰痛をお持ちの方にまずやって頂きたい体操でした。



この方向の動きを
良くします

一旦両足を伸ばします



片方の膝を抱え、もう一方は軽く伸ばします。太腿の付け根が伸ばされます。左右両方行いましょう。

両膝を抱え込みます。
※無理に引き付ける必要はありません。
続けていくと、太腿が胸の方にだんだん近づいていきます。



腰の隙間に、タオルなどを入れると、伸びが良くなります